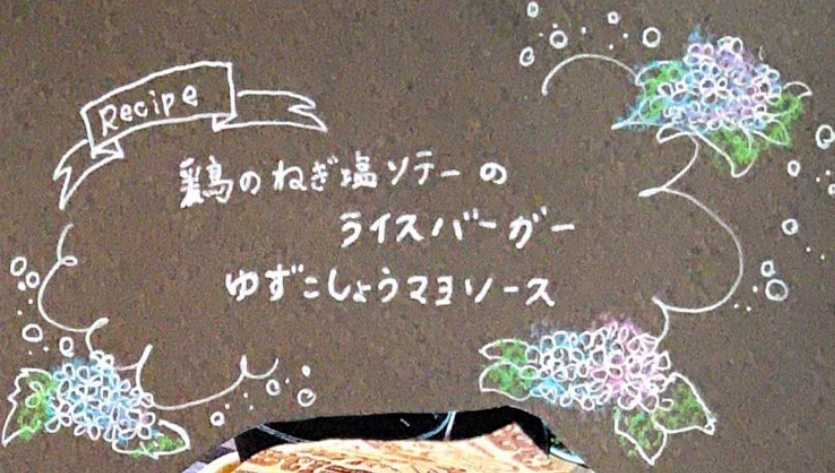




Recipe

鶏のねぎ塩ソテーの  
ライスバーガー  
ゆずこしょうマヨソース



Let's cooking

バンズ

材料 (11個分)

- 白米 ... 100g (1050g x 2)
  - 水溶き片栗粉 ... 小さじ1/2
  - ごま油 ... 大さじ1
  - しょうゆ ... 小さじ1
- 合せておく



① フライパンに油(分量外)をひき、肉の皮目と下にし弱めの中火にかける。強めに塩こしょうをし火をく。肉のまわりが白っぽくなってきたらひっくり返す。ねぎを加える



② 油を加熱したらフタをして蒸し焼きにする。肉に火が通れば火を消す。

鶏ソテー

- 鶏もも肉 ... 120g (10匹にカットする)
- 塩、しょうゆ ... 少々
- 白ねぎ ... 10cm (おじん1本)
- 酒 ... 大さじ1



③ バズ作り。水溶き片栗粉と合せて白米を11個50gをラップにのり10cm位の円開にする。表面にも余った水溶き片栗粉をぬる。



④ フライパンにごま油を入れバンズを入れる。焼き色がついたら裏返し表面にしょうゆをぬり色がついたら完成

ソース

- マヨネーズ ... 10g
  - ゆずこしょう ... 1g
  - しょうゆ ... 1g
- すべて合せておく



⑤ バンズに焼きのり、大葉④の鶏ソテー、③のソースをのせてバンズをのせて完成

- 焼きのり ... 10cm x 10cm 1枚
- 青しそ ... 1枚